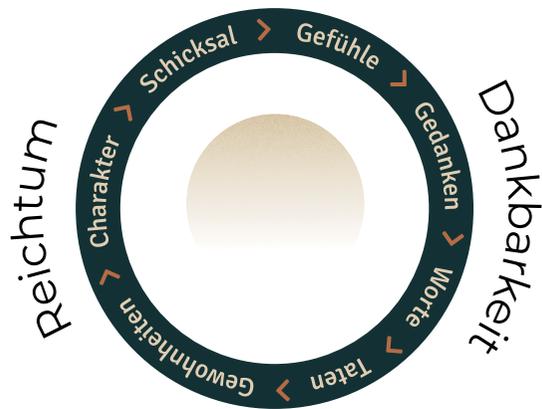




WERTE · PRINZIPIEN · MINDSET

Du bestimmst deinen Weg und dein eigenes Schicksal! Deine Grundwerte und Glaubenssätze prägen deinen Alltag. Somit erntest du, was du säst. Deine Gefühle sind die Saat – dein Schicksal die Ernte.



Für die Spirale des Erfolgs bringst du die folgenden Werte in alle Ebenen deines Lebens ein:

Dankbarkeit, Demut, Respekt, Achtsamkeit, Geradlinigkeit, Aufrichtigkeit, Bescheidenheit, Gewissenhaftigkeit, Integrität und kontinuierliches Training.



SEMINARE

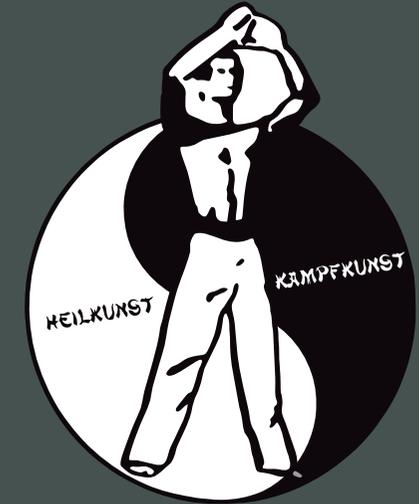
Ein Seminar über einen oder mehrere Tage bietet dir bereits anwendbare, praxisorientierte Möglichkeiten, die Grundprinzipien, Werte und Aspekte der Kampfkunst in dein Leben und in dein Umfeld zu integrieren. Gerade das gemeinsame Erlernen einer bisher unbekannteren Sache und insbesondere die Partnerübungen stellen eine kraftvolle Form der Teambildung dar. Die Events finden entweder in den Räumlichkeiten des HAEVN AM MEER, an Schulen oder in den Räumen deines Unternehmens statt.

TRAINING

So wie jede andere Fähigkeit leben die Aspekte aus der Kampfkunst maßgeblich von der Routine – dem beständigen Wiederholen und Einüben. Ein chinesisches Sprichwort besagt: „Selbstdisziplin ist die höchste Form der Selbstliebe.“

Im Dojang des HAEVN AM MEER findet ein regelmäßiges Trainingsangebot statt, welches dynamisch zwischen Taekwon-Do, Tai-Chi, Capoeira, Qi-Gong und Yoga wechselt.

MARTIAL HEARTS



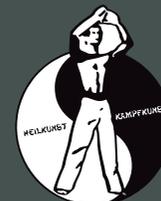
SELBST - BEWUSST - SEIN

HAEVN AM MEER

Jan Denker
Cecilienkoog 7
25821 Reußenköge

mobil +49 170 93 88 011
info@martial-hearts.de
www.martial-hearts.de

MARTIAL HEARTS



SELBST - BEWUSST - SEIN

Stärken erkennen

Potentiale entwickeln

Resilienz trainieren



KAMPFKUNST MIT HERZ

Ein Meister seiner Selbst sein? Einen Schwarzgürtel der Emotionen verkörpern? Resilienz und Belastbarkeit trainieren? Das sind klare Zielsetzungen, derer die ihre Fähigkeiten durch die Kampfkunst schulen. Es gilt die eigenen Stärken und Talente zu erkennen und durch Partnerübungen die Kommunikation in Bewegung zu erleben, sodass sich ein gesundes 'sich seiner SELBST BEWUSST SEIN' entwickelt.

Entdecke deine Stärke
Entwickle deine Potentiale
Trainiere deine Resilienz

Nutze die Kampfkunst als Ventil für aufgestauten Stress, überwältigende Emotionen, verborgene Ängste und lenke Aggressionen in konstruktive Bahnen. Sobald du lernst die scheinbar destruktiven Dinge der eigenen Mentalität transformierend zu nutzen eröffnen sich dir ungeahnte Wege.

Durch Selbstdisziplin und klare Struktur in der Kampfkunst gewinnt dein Geist an Klarheit und Harmonie. Harmonie ist Kohärenz

Kohärenz ist Gesundheit!



FÜR WEN EIGNET ES SICH?

Das Training der Kampfkunst kann vielseitig eingesetzt werden. Es werden Qualitäten und Werte vermittelt, die dem Bilden von Teams, dem Zusammenhalt von Gruppen und dem Stärken des Charakters dienen.

Dies erfolgt in regelmäßigen Trainings und/oder in ganztägigen Seminaren. Das Bewegungsangebot deckt dabei dynamische sowie ruhige Bereiche ab und beinhaltet umfassende Theorie.

SCHÜLER ALLER KLASSENSTUFEN

Das Training der Kampfkunst bietet den Raum, in dem eine bereichernde Entwicklung der Schüler jeglichen Alters offen steht. Gerade für die sozial-motorischen Fähigkeiten finden wir hier einen wertvollen Baustein. Durch *innerlich glücklich wie ein naives Kind*, entstresst sich das System und es eröffnet sich ein größerer Bewegungs- und Verständnishorizont. Der Ansatz von *Kampfkunst mit Herz* fördert das gemeinsame Üben, hilft eigene Stärken zu erkennen, beugt Verletzungen vor, schult die Achtsamkeit und hält die Herzen offen.

Kinder, die regelmäßig am Kampfkunst-Training teilnehmen erleben eine selbstbewusste Haltung, verbessern ihre Schulnoten und erhöhen ihre Resilienz für Schwierigkeiten.



FÜR DICH UND DEIN UMFELD!

FÜHRUNGSKRÄFTE

müssen auch in einem herausfordernden Umfeld Orientierung und Sicherheit bieten, um mit Klarheit Entscheidungen zu treffen und den richtigen Fokus zu setzen. Damit dies gelingt, ohne über die Grenzen der eigenen Belastbarkeit zu gehen, hilft es sich seiner SELBST BEWUSST ZU SEIN. Werde zum *Meister deiner Selbst* – erhalte und erweitere deine emotionale Stabilität, Klarheit und Fokus. Für Stabilität und Balance wird ein starker Geist benötigt. Ein starker Körper formt einen starken Geist. Bewusste Bewegung formt einen bewussten Geist. Diese Erweiterung der Perspektive kann sich aus dem *Martial Hearts* ergeben.

LEHRKRÄFTE

Das Unterrichten von Menschen, egal welchen Alters, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Diese verlangt manchmal Durchhaltevermögen – sowohl von Lehrenden als auch Lernenden. Um als Lehrkraft die eigenen Ressourcen zu bewahren und diese bei Lernenden zu wecken, bietet das *Martial Hearts Training* Techniken an, die Achtsamkeit, Resilienz und Konzentration gezielt stärken. Weiterhin wird die Vermittlung von tugendhaften Werten und Haltungen erlernt. Denn ein nachhaltiges Wertekonzept ist für ein gesundes und harmonisches Miteinander elementar.

